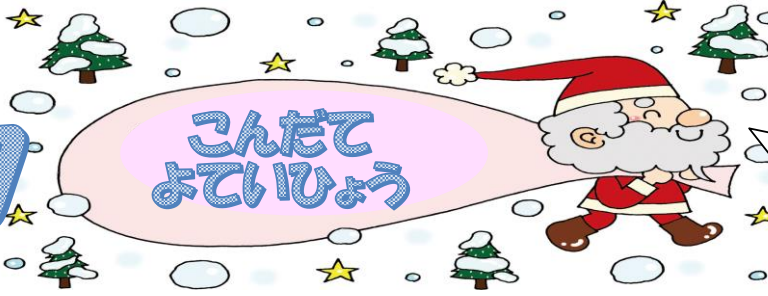


12月

こんだて よていひょう



6日「ポテトサラダ」
14日「ひみつのカレーライス」
22日「ぐいとぐらとすみれちゃん」
23日「ベーコンわすれちゃだめよ!」の
おはなしメニューです。
ぜひ、としょかんで本をかりて
よんでみてください

2022・12
新潟市立両川小学校

日(曜)	こんだて	エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をととのえる		栄養価
		たんすいかぶつ	しつ	たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン		
1日(木)	いりこいりなめし	こめ ぶどうとう	ごま		かたくちいわし	だいこんな		エネルギー 622 kcal
	ほたていりわかめスープ			とうふ ほたて	わかめ	こまつな	ねぎ もやし えのきたけ	たんぱく質 24.5 g
	はるまき	でんぶん さとう こむぎこ こめこ	あぶら	ぶたにく		にんじん	キャベツ たまねぎ しいたけ しょうが	脂質 21.9 g
	ビーフンソテー	ビーフン	あぶら	ぶたにく		ピーマン にんじん	たけのこ きくらげ キャベツ もやし	食塩相当量 2.6 g
	かんそうこざかな	さとう みずあめ			かたくちいわし			
	牛乳				牛乳			
2日(金)	ごはん	こめ						エネルギー 607 kcal
	すきやき	しらたき さとう	あぶら	ぎゅうにく ぶたにく とうふ		にんじん こまつな	えのきたけ はくさい ねぎ	たんぱく質 26.0 g
	あつやきたまご	さとう でんぶん	あぶら	たまご				脂質 21.4 g
	だいこんのあさづけ		ごま			だいこんのは	だいこん	食塩相当量 2.3 g
	牛乳				牛乳			
5日(月)	ごはん	こめ						エネルギー 650 kcal
	なめこと チンゲンサイのスープ			とうふ かまぼこ たまご		チンゲンサイ にんじん	なめこ ねぎ	たんぱく質 26.5 g
	とりにくと さつまいものあげに	でんぶん さつまいも さとう	あぶら	とりにく だいす		さやいんげん	しょうが たまねぎ たけのこ	脂質 21.0 g
	ルレクチェゼリー	さとう					ようなし	食塩相当量 2.0 g
	牛乳				牛乳			
6日(火)	ごはん	こめ						エネルギー 618 kcal
	はくさいスープ			レバーいりウィンナー		にんじん こまつな	はくさい たまねぎ	たんぱく質 23.8 g
	いかのたつたあげ	でんぶん	あぶら	いか				脂質 23.6 g
	おはなしメニュー ポテトサラダ	じゃがいも	たまごぬきマヨネーズ		ヨーグルト	にんじん	きゅうり たまねぎ	食塩相当量 1.8 g
牛乳				牛乳				
7日(水)	とうふのちゅうかにどん	こめ むぎ						エネルギー 629 kcal
		さとう でんぶん	あぶら	うすらたまご あさり とうふ ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	ねぎ はくさい しいたけ メンマ しょうが にんにく	たんぱく質 27.8 g
	じゃこサラダ	さとう	あぶら		しらすほし	にんじん	キャベツ きゅうり コーン	脂質 22.6 g
	くだもの						りんごのよてい	食塩相当量 1.9 g
牛乳				牛乳				
8日(木)	カレーなんばん	こめこめん でんぶん		とりにく なると		にんじん こまつな	たまねぎ しめじ	エネルギー 671 kcal
	だいがくいも	さつまいも さとう みずあめ	あぶら					たんぱく質 21.8 g
	かぶづけ					かぶのは	かぶ	脂質 12.8 g
	牛乳				牛乳			食塩相当量 5.5 g
9日(金)	ごはん	こめ						エネルギー 623 kcal
	かつおぶりかけ	さとう でんぶん		かつおぶし	のり		まっちゃん	たんぱく質 25.5 g
	じゃがいもの オイスターソースに	じゃがいも さとう でんぶん	あぶら	なまあげ ぶたにく		にんじん チンゲン サイ	たまねぎ たけのこ にんにく しょうが	脂質 20.3 g
	チーズオムレツ	さとう でんぶん	あぶら	たまご	チーズ			食塩相当量 2.6 g
	もやしのちゅうかサラダ	さとう	すりごま あぶら		くきわかめ	にんじん	もやし きゅうり コーン	
牛乳				牛乳				
12日(月)	ごはん	こめ						エネルギー 637 kcal
	あじつけのり	さとう		かつおぶし	のり こんぶ いりこ		しいたけ	たんぱく質 23.6 g
	にくだんごと はくさいのスープ	でんぶん		ぶたにく		にんじん こまつな	たまねぎ しょうが しいたけ はくさい	脂質 23.2 g
	だいすとさつまいもの アーモンドがらめ	でんぶん さつまいも さとう	あぶら アーモンド	だいす				食塩相当量 1.6 g
牛乳				牛乳				

日 (曜)	こんだて	エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をととのえる		栄養価
		たんすいかぶつ	しつ	たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン		
13日 (火)	ごはん	こめ						エネルギー 620 kcal
	だいこんと なまあげのみそしる			なまあげ うちまめ		こまつな	だいこん	たんぱく質 27.5 g
	ししゃもフライ	パンこ こむぎこ	あぶら		ししゃも			脂質 22.2 g
	やさいのきんぴら	じゃがいも こんにゃく さとう	あぶら	ぶたにく		にんじん さやいんげん	ごぼう	食塩相当量 2.1 g
	のむヨーグルト				のむヨーグルト			
14日 (水)	おはなしメニュー キーマカレー	こめ むぎ		ぶたにく ぎゅうにく だいす	チーズ	にんじん	たまねぎ にんにく グリーンピース	エネルギー 695 kcal たんぱく質 27.0 g
	はくさいのゆず ドレッシングサラダ	さとう	あぶら ごま	ツナ			はくさい きゅうり ゆず	脂質 22.0 g
	くだもの						なしのよてい	食塩相当量 2.0 g
	牛乳				牛乳			
15日 (木)	ちゅうかふうませごはん	こめ さとう	あぶら	ぶたにく		こまつな にんじん	しょうが しいたけ	エネルギー 625 kcal
	もすくのスープ			とうふ	もすく		えのきたけ ねぎ	たんぱく質 24.7 g
	えびシューマイ	パンこ でんぷん さとう みずあめ こむぎこ	あぶら	えび たら			たまねぎ	脂質 24.0 g
	はるさめサラダ	はるさめ さとう	あぶら ごま			にんじん	もやし きゅうり コーン	食塩相当量 2.7 g
	カシューナッツ		カシューナッツ					
牛乳				牛乳				
16日 (金)	ごはん	こめ						エネルギー 653 kcal
	なつとう (たれつき)	さとう		なつとう				たんぱく質 27.6 g
	みそおでん	さといも さとう		うすらたまご がんもどき ちくわ みそ	こんぶ	にんじん	だいこん	脂質 21.1 g
	こまずあえ	さとう	ごま			こまつな	きりほしだいこん もやし	食塩相当量 2.7 g
	くだもの						みかんのよてい	
牛乳				牛乳				
19日 (月)	ごはん	こめ						エネルギー 606 kcal
	はくさいのみそしる	さといも		うちまめ		こまつな	はくさい	たんぱく質 25.3 g
	ハタハタからあげ	でんぷん	あぶら		ハタハタ			脂質 23.9 g
	いりとうふ	こんにゃく さとう	あぶら	とうふ たまご ぶたにく	ひじき	にんじん さやいんげん	ねぎ ごぼう しいた け	食塩相当量 2.0 g
	牛乳				牛乳			
20日 (火)	ごはん	こめ						エネルギー 617 kcal
	にくじゃが	じゃがいも しらたき さとう	あぶら	ぶたにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ	たんぱく質 23.2 g
	てっかみそ	さとう	あぶら	だいす		にんじん	ごぼう	脂質 17.9 g
	ワカメとコーンのひたし				わかめ	にんじん	もやし キャベツ コーン	食塩相当量 2.2 g
	牛乳				牛乳			
21日 (水)	ごはん	こめ						エネルギー 652 kcal
	やさしいじる	じゃがいも こんにゃく		なまあげ		にんじん	だいこん ごぼう ね ぎ	たんぱく質 24.6 g
	にこみハンバーグ	さとう	ラード	とりにく ぶたにく			しょうが たまねぎ にんにく しょうが	脂質 21.6 g
	レンコンサラダ		たまごきマヨネーズ	ツナ		にんじん	れんこん コーン キャベツ	食塩相当量 2.3 g
	牛乳				牛乳			
22日 (木)	ごはん	こめ						エネルギー 640 kcal
	いものこ汁	さといも こんにゃく		ぎゅうにく とうふ		にんじん	ねぎ ごぼう しめじ	たんぱく質 22.9 g
	おはなしメニュー かぼちゃコロッケ	さとう パンこ	あぶら			かぼちゃ		脂質 20.7 g
	ひじきのいために	しらたき さとう	あぶら	さつまあげ うちまめ	ひじき	にんじん さやいんげん	たけのこ	食塩相当量 2.3 g
	牛乳				牛乳			
23日 (金)	ようふうごはん	こめ	あぶら	ウインナー		にんじん	たまねぎ コーン グリーンピース	エネルギー 685 kcal
	おはなしメニュー クリームスープ	じゃがいも こむぎこ	あぶら バター	ベーコン だいす	チーズ 牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ	たんぱく質 25.5 g
	アーモンドいりツナサラダ		アーモンド あぶら	ツナ		プロッコリー	キャベツ たまねぎ	脂質 26.9 g
	クリスマスデザート	さとう こむぎこ こなあめ みずあめ	あぶら	たまご	クリーム			食塩相当量 2.3 g
	牛乳				牛乳			